

Л. В. Марищук
L. V. Marischuk

С. В. Архипенко
S. V. Archipenko

О ГОТОВНОСТИ БОКСЕРА К СОРЕВНОВАНИЮ

ABOUT BOXER` READINESS TO COMPETITION

Аннотация. Степень готовности атлетов к соревновательной деятельности, равно как и военнослужащих к деятельности в экстремальных условиях, предопределяет надежность и эффективность выступлений первых, сохранение жизни вторых.

В статье рассматривается состояние психической готовности к соревновательной деятельности, способствующее максимальному проявлению потенциальных возможностей спортсменов.

Summary. The degree of readiness of athletes for competitive activity predetermines the reliability and effectiveness of their performances so as conserve military man lives in extremal conditions.

The article discusses the state of psychic readiness for competitive activity, which contributes to the maximum manifestation athletes` potential capabilities.

Ключевые слова: спорт, бокс, спортсмены, соревновательная деятельность, готовность, психическая готовность, эмоционально-волевая устойчивость.

Keywords: sport, boxing, athletes, competitive activity, readiness, psychic readiness, emotional and volitional stability.

Понятие готовности к деятельности анализируется в психологии спорта как одно из ключевых. Именно состояние готовности обеспечивает спортсмену победу в соревнованиях [1; 2; 3; 4]. Одной из составляющих готовности выступает эмоционально-волевая устойчивость как положительное психическое качество, выражающееся в том, что в определенные ответственные моменты спортивной борьбы достигает оптимальной степени интенсивности, характеризуясь стабильностью потребных психических процессов и имея устойчивую направленность на решение спортивных задач. Оптимальный уровень интенсивности эмоциональных переживаний и состояний в течение спортивной борьбы не остается величиной постоянной. Она изменяется соответственно ситуации спортивных действий, их задачам. Но «оптимум эмоций» должен быть относительно устойчивым, оставаясь в то же время динамичным, что и характеризует эмоционально-волевою устойчивость в спорте [1; 2].

Готовность боксера к соревнованию определяется степенью развития «темных мышечных чувств» [5] — чувства дистанции и времени удара, ориентировки на ринге, быстроты реакции, умения предугадывать действия соперника, тактического мышления, внимания, а также психическим состоянием спортсмена [2].

Проблема психических состояний обсуждается с глубокой древности. Состояния характеризуют психическую деятельность в определенный отрезок времени, протекание психических процессов с учетом отражаемых явлений и предметов действительности, предшествующих состояний [6; 7].

Как и психические процессы, психические состояния имеют начало и конец, изменяются, но состояние отличается большей целостностью и устойчивостью. Многократно повторяющееся состояние может стать психическим свойством личности. Так, многократное повторение состояния внимания формирует свойство «внимательность» [2].

Всякое психическое состояние является как переживанием, так и деятельностью, имеющей некоторое внешнее выражение. Только следуя принципу единства психики и деятельности, можно правильно описать и объяснить психическое состояние.

Для эффективного ведения поединка арсенал боксера наполнен разнообразными техническими приемами (техника защиты, нападений, перемещений и т. д.). С ростом мастерства технический арсенал боксера приобретает индивидуальный характер. Чтобы реализовать свои возможности, боксер должен:

- быстро и правильно оценивать соревновательную обстановку, принимать решения и без колебаний осуществлять их;
- выполнять действия с высокой степенью точности, чтобы минимизировать количество ошибок;
- действовать в разнообразных условиях, не поддаваясь влиянию других людей, успеха или неудачи;
- самостоятельно регулировать состояние нервно-психического напряжения.

Тактическое мастерство боксера проявляется в умении нейтрализовать сильные стороны соперника, используя его слабые места, а также максимально эффективно применять индивидуальную технико-тактическую манеру ведения поединка [8; 9; 10], сохраняя состояние боевой готовности.

В качестве оптимального состояния рассматривается состояние боевой готовности, развивающееся при высокой мотивации, хорошем уровне физической, технической, тактической и психической подготовленности, адекватной оценке возможных негативных факторов предстоящей спортивной борьбы, умеренных показателях тревожности, выраженном чувстве уверенности в успехе. Оно характеризуется стремлением вести борьбу в полную силу, до конца бороться за победу; владением соответствующими приемами спортивной борьбы, обеспечивающими успех; знанием сильных и слабых сторон соперника [2; 11].

Оптимальное психическое состояние спортсменов разные авторы пытались назвать и описывать по-разному. П. А. Рудик [12] характеризовал «боевую

готовность» сосредоточением внимания на предстоящем соревновании, повышением объема внимания, обострением процессов восприятия и мышления, стеническими эмоциями. По мнению Ф. П. Генова, который ввел термин «мобилизационная готовность», это состояние, в котором должен находиться спортсмен непосредственно перед соревнованием [4]. Оно характеризуется максимальной мобилизацией всех сил и возможностей для достижения цели. По его мнению, мобилизационная готовность человека для выполнения определенной деятельности является целостным состоянием с соответствующей деятельности специфической структурой и оптимальным уровнем проявления психических и физиологических функций, качеств и опыта человека. А. Ц. Пуни было предложено понятие «состояние психической готовности спортсмена к соревнованиям» [3]. По мнению автора, это сложное, целостное проявление личности, характеризуемое: трезвой уверенностью в своих силах, стремлением проявить себя и добиться победы, оптимальным уровнем эмоционального возбуждения, высокой помехоустойчивостью против сбивающих внешних и внутренних влияний, способностью произвольно управлять своими действиями, мыслями, чувствами, поведением в целом, своего рода синдром. Оппонируя А. Ц. Пуни [3], Ю. Я. Киселев считал, что выражение «трезвая оценка» означает возникновение субъективной уверенности спортсмена в результате оценки им собственной подготовленности, оценки подготовленности противников, сопоставления этих оценок при учете предполагаемых условий предстоящего соревнования. Им предложено введение более конкретного понятия — «субъективная оценка вероятности достижения цели» [13].

С точки зрения Ю. Я. Киселева, психическая готовность спортсмена к соревнованиям — это психическое состояние, характеризующееся оптимальным уровнем эмоционального напряжения и установкой, адекватной его соревновательной цели [13].

По мнению С. М. Оя, для максимального проявления потенциальных возможностей в современном спорте необходим мощный эмоциональный подъем, базирующийся на должном уровне эмоционально-волевой устойчивости [14]. Большинство специалистов к основному критерию эмоциональной устойчивости относит эффективность деятельности в эмоциогенных условиях [7; 14].

В нашем понимании психическая готовность — это активно-действенное эмоциональное состояние, сосредоточенность важных для реализации двигательных действий психических функций при снижении уровня функционирования иных, малозначимых в осуществляемой деятельности, обеспечиваемое эмоционально-волевой устойчивостью и подготовленностью в конкретной области деятельности, наличием сформированных «темных мышечных чувств». Другими словами, соглашаясь с Ф. П. Геновым [4], можно сказать, что это

мобилизация общей подготовленности (физической, технико-тактической, психологической) в нужный момент.

Эмоциональная устойчивость — проявление типологических свойств (темперамента), поэтому вслед за В. Л. Марищуком [15] нами рассматривается не эмоциональная, а эмоционально-волевая устойчивость как способность преодолевать излишнее эмоциональное возбуждение при осуществлении сложной деятельности в эмоциогенных условиях с использованием тормозной функции воли.

В нашем понимании психическая готовность — состояние, характеризующее оптимальной степенью эмоционального возбуждения; высокой помехоустойчивостью; оптимальным функционированием психических процессов, обеспечивающих успешность выполнения искомой деятельности, при снижении уровня функционирования других, в данной конкретной деятельности не значимых.

Результативность соревновательной борьбы во многом предопределяется психической готовностью спортсменов, что в полной мере экстраполируется и на военнослужащих.

1. Марищук В. Л., Марищук Л. В. Вопросы общей, военной и спортивной акмеологии : учебник. СПб. : Воен. ин-т физ. культуры, 2008. 352 с. [Вернуться к статье](#)
2. Марищук Л. В. Психология спорта : учеб. пособие. Минск : Бел. гос. ун-т физ. культуры, 2006. 147 с. [Вернуться к статье](#)
3. Пуни А. Ц. Очерки психологии спорта. М. : ФиС, 1959. 308 с. [Вернуться к статье](#)
4. Генов Ф. П. Психологические особенности мобилизационной готовности спортсмена. М. : Физкультура и спорт, 1971. С. 148–150. [Вернуться к статье](#)
5. Сеченов И. М. Избранные произведения / под ред. В. М. Каганова. М. : Гос. учеб.-пед. изд-во М-ва просвещения РСФСР, 1953. 334 с. [Вернуться к статье](#)
6. Левитов Н. Д. О психических состояниях человека. М. : Просвещение, 1964. 344 с. [Вернуться к статье](#)
7. Ильин Е. П. Психология спорта. СПб. : Питер, 2008. 352 с. [Вернуться к статье](#)
8. Худадов Н. А. Психологическая подготовка боксеров. М. : ФиС, 1968. 158 с. [Вернуться к статье](#)
9. Худадов Н. А., Фролов О. П. Вопросы психологического отбора боксеров : метод. письмо. М. : ВНИИФК, 1970. 42 с. [Вернуться к статье](#)
10. Хусяйнов З. М. Тренировка нокаутирующего удара боксеров высокой квалификации. М. : МЭИ, 1995. 72 с. [Вернуться к статье](#)
11. Алексеев А. В. Себя преодолеть. М. : ФиС, 1978. 144 с. [Вернуться к статье](#)
12. Рудик П. А. Психология : учеб. для тренеров. М. : Физкультура и спорт, 1967. 285 с. [Вернуться к статье](#)
13. Киселев Ю. Я. Победы! Размышления и советы психолога спорта. М. : СпортАкадемПресс, 2002. 328 с. [Вернуться к статье](#)

14. Оя С. М. Особенности предстартовых сдвигов и эмоциональной стабильности у представителей разных видов спорта // Психологические вопросы тренировки и готовности спортсменов к соревнованию. М., 1969. С. 63–67. [Вернуться к статье](#)

15. Марищук В. Л., Евдокимов В. И. Поведение и саморегуляция человека в условиях стресса. СПб. : Сентябрь, 2001. 260 с. [Вернуться к статье](#)